

Relaxamento...

Para conhecer a si mesmo



Andrzej Budzinski
San Bonifacio 2017



Andrzej Stanislaw Budzinski

Relaxamento

«Tektime S.r.l.s.»

Budzinski A.

Relaxamento / A. Budzinski — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304054-5

ISBN 978-8-87-304054-5

© Budzinski A.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Indice dei contenuti	6
autor tradutor	7
pensamentos sÃ¡bios	8
IntroduÃ§Ã£o	9
Relaxamento	10
Um mergulho na profundidade do homem	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Andrzej Budzinski

UUID: 6c098e36-2a58-11e7-ac97-49fbd00dc2aa

Questo libro Ã stato realizzato con StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

UUID: 81bbdeb0-2a6b-11e7-acbc-49fbd00dc2aa

Questo libro Ã stato realizzato con StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

Indice dei contenuti

[autor tradutor](#)

[pensamentos sãbios](#)

[Introdução](#)

[Relaxamento](#)

[Um mergulho na profundidade do homem](#)

autor tradutor

RELAXAMENTO!
PARA
CONHECER A SI MESMO...

autor

Andrzej Budzinski

tradutor

Peruto Daniela

San Bonifacio 2017

pensamentos sã;bios

â## *Ande, coma, escute de modo relaxado.*

Diminua a velocidade de toda operaÃ§Ã£o. NÃ£o tenha pressa:

Mova-se como se tivesse Ã disposiÃ§Ã£o a eternidade. De fato, Ã© assim!

Estamos aqui desde o inÃcio e estaremos aqui atÃ o fim,

sempre que tenha existido um inÃcio e um fim.

Existimos desde sempre e para sempre.â##

â## *Deve relaxar a comeÃçar pela cintura; o primeiro passo Ã relaxar o corpo: lembre-se o mÃximo possÃvel do corpo, de tiver alguma tensÃo em alguma parte - no pescoço, na cabeÃa, nas pernas; relaxe-os conscientemente. VÃ; naquela parte do corpo e convenÃa-a, diga com carinho â##Relaxe!â## FicarÃ; surpreso que ao se relacionar com qualquer uma parte do corpo, se a escutar, ela o seguirÃ; - Ã o seu corpo! Se com os olhos fechados, for para dentro do corpo, se observar dos dedos dos pÃs Ã cabeÃa, onde estÃ; a tensÃo e lhe falar como faria com um amigo, se permitir que entre vocÃ e o corpo exista um diÃlogo e lhe disser para relaxar, diga â##NÃo hÃ; nada a temer; nÃo tenha medo; estou aqui para cuidar de vocÃ - pode relaxarâ##. Pouco a pouco, aprenderÃ; o segredo e o corpo irÃ; relaxar.â##*

Osho

Introdução

Quando começamos a refletir, descobrimos que temos tantas, diria muitas coisas a serem mudadas... tantas que nem sabemos por onde começar.

Uau!?

Muita confusão!

Calmos. Calmos!

Um de cada vez!

Sem pressa!

Com paciência se consegue tudo!

Infelizmente, hoje me falta a paciência. Queremos tudo logo e, ainda melhor, para antes de ontem. Conhecem esse ditado?

A paciência é a virtude dos fortes!

Observando a vida de hoje, nós mesmos e aquilo que está acontecendo ao nosso redor, percebemos, com tristeza que faltam os fortes, isto é - AS PESSOAS PACIENTES.

Nós queremos ficar fortes. E então? Pensando logicamente, temos que nos tornar pacientes. Ou fazemos as coisas bem feitas ou é melhor não fazê-las.

Ok? Está de acordo?

Quem não estiver, por favor: feche este livro, não continue a ler... ele é para quem quer ficar forte.

Quem de nós não quer ficar forte?

Ninguém!

Vejam a resposta certa!

Uffa... o primeiro passo o demos. Pensava pior. Está convencidos! Por fim nós, com frequência, usamos a palavra paciência de modo errado, como justificamos dos nossos comportamentos errados. O mecanismo é mais ou menos este:

erramos

dizemos paciência

não fazemos nada para mudar...

continuamos como antes

e de novo erramos

dizemos paciência

e assim por diante até o infinito!

Neste caso, a paciência não tem nada a ver: isso não é paciência. Repito mais uma vez - **é uma justificativa!**

Quando falo de paciência, penso na paciência com um P maiúsculo

P

P

P

P

isto é, um trabalho programado e constante com nós mesmos, que nos leva à melhoria. Podemos errar mas não queremos continuar no nosso erro, afogados, nos empenhamos para ficar melhores. Cada dia melhores, passo a passo...

Vejam, agora gostaria de dar algumas sugestões práticas de por onde começar. Quais hábitos desenvolver.

Relaxamento

Na minha opinião, e digo isso pela minha experiência pessoal, este hábito é fundamental

**diria o hábito dos hábitos,
a mãe dos hábitos.**

Porque quando a pessoa se torna íntegra interna e exteriormente, vive em paz consigo mesma - as próprias emoções, os pensamentos e o comportamento e é consciente de si mesma, então é Sim - tudo se torna mais fácil. A melhoria se torna uma coisa natural, gradual, sem violentar a si mesmos.

Por que é assim importante?

Porque no mesmo momento, me ajuda com a mudança interior e exterior. Abraça toda a minha pessoa, visível e invisível, o meu corpo, a minha alma e o meu espírito ^[1]. O método que proponho é adequado a todos, sem excluir ninguém - crentes em Deus ^[2] e não crentes.

1.º. O que temos que saber antes de começar?

Um método autônomo, isto é, cada um de nós pode desenvolvê-lo sozinho: é uma série de exercícios de concentração que se focalizam em diversas áreas do corpo, para obter um estado de relaxamento tanto a nível físico quanto psíquico, para aumentar as energias vitais e controlar o próprio comportamento.

Através de exercícios que poderemos considerar "mentais", podemos obter reais modificações corporais, que são capazes de influenciar a nossa esfera psíquica.

A mente e o corpo não são autônomos e independentes, mas são fortemente ligados, em uma relação de influência recíproca e constante; por isso, é possível, através de atividades mentais, obter modificações das funções orgânicas e vice-versa, isto é, o corpo influi na mente e a mente influi no corpo.

Para obter benefícios psicofísicos, isto é, o relaxamento do corpo e da mente, o exercício deve ser repetido de modo constante, até que se torna automático, isto é, que se gera por si só, sem lutar com a vontade, de modo automático e espontâneo.

Formar a própria personalidade de acordo com as partes desejáveis.

Ajuda para superar estados psíquicos negativos: insegurança, medo, depressão.

Ajuda para regenerar as energias físicas e psíquicas.

Já depois de poucas semanas de treinamento, podemos notar sensações de bem estar, relaxamento, calma e autocontrole que chegam sozinhas de modo espontâneo, sem esforço de nossa parte.

Para aprender as coisas basilares do método são necessárias pelo menos 6 semanas divididas em 6 etapas. Os exercícios devem ser realizados em um momento e um local adequado, em uma posição confortável. A mais adequada é aquela supina.

2.º. Sobre o que temos que trabalhar?

Sentir o peso do corpo - levando a uma iniciação gradual e ao relaxamento músculo-esquelético.

Sentir o calor do corpo - que leva gradualmente a relaxar a musculatura lisa e a vasodilatação.

Domínio da função cardíaca (autoajuste da frequência cardíaca).

Domínio da função pulmonar (ajuste da respiração).

Abolição da tensão nos órgãos da cavidade abdominal, através da ação no plexo celíaco (sistema nervoso autônomo).

Domínio do ajuste vasomotor na cabeça (uma sensação de frescor na testa).

3º. O plano do exercício em ordem

1 Fase - Aprender a postura correta para facilitar a concentração e alcançando na ordem:

o estado de relaxamento do músculo esquelético para sentir o peso do corpo,

o estado de relaxamento do sistema vascular e a sensação do calor, desaceleração do ritmo de trabalho do corpo (batimento do coração e respiração).

2 Fase - Sentir o sentimento de paz e tranquilidade interior.

3 Fase - Depende das exigências individuais de cada pessoa: em um estado de profundo relaxamento - dar sugestões sobre o que queremos trabalhar:

o medo
imagem de si mesmo
as relações com os outros
a relação com Deus
o perdão
a autoestima
as etapas da vida
os diversos problemas da vida
o passado

Cada um de nós deve saber-lo por si. Pode-se elaborar cada problema periodicamente, por alguns dias...

Então, prontos?

Vamos começar? Eu sabia... não veem a hora...

Atenção! Atenção! Se desejamos mudar a nossa vida, não basta a teoria, o saber, mas é preciso a prática. A teoria é o início, praticar é o percurso para...??? a ser descoberto. Temos que exercitar o relaxamento:

cada dia, constantemente
deve se tornar um hábito
1-3 vezes por dia
por 15-30 minutos
local e posição mais oportunas (a melhor posição é a supina)
usar uma roupa confortável, sem apertar

O exercício é dividido em 6 etapas por 6 semanas

Inspiramos com o nariz e expiramos com a boca. As respirações devem ser lentas, mas naturais feitas com o diafragma.

ETAPA I (1ª semana)

Objetivo - sentir o peso do próprio corpo. Vejam o primeiro passo a alcançar, de modo simples, o completo relaxamento do organismo.

começamos com a distensão da musculatura esquelética. Na prática, temos que imaginar que o nosso corpo se torna cada vez mais pesado: começamos com a fórmula «o meu braço direito está pesado», depois se continua com o braço esquerdo e assim por diante, continua-se gradualmente, generalizando assim a sensação de peso em todo o corpo, todas as suas partes (o meu corpo se torna inerte), os meus braços estão pesados, cada vez mais pesados, muito pesados...

ETAPA 2 (2ª semana)

objetivo - sentir que o nosso corpo fica quente - Vejam o segundo passo para alcançá-lo, de modo simples, o completo relaxamento do organismo.

De fato, é possível obter uma vasodilatação periférica real, correspondente ao relaxamento da musculatura que recobre os vasos sanguíneos. Esta condição é realizada através da indução do calor que, como para o peso, pelo braço é generalizado a todo o corpo com a sensação de calor delicado e agradável.

Na prática, temos que imaginar que o nosso corpo fica quente, cada vez mais quente: se começamos com a fórmula «o meu braço direito está quente», depois continua-se com o braço esquerdo e assim por diante, procede-se gradualmente, generalizando assim a sensação de quente em todo o corpo, em todas as suas partes (o meu corpo fica quente, os meus braços estão quentes, cada vez mais quentes, muito quentes, o calor abraça todo o meu corpo...).

ETAPA III (3ª semana)

o objetivo - acalmar e controlar o ritmo da respiração

Com a fórmula «a minha respiração está calma e regular» a respiração se torna cada vez mais profunda e espontânea, aproximando-se daquela que se tem durante o sono.

Ao chegar nesta fase, alcançamos um estado de calma cada vez maior e uma menor interferência por parte dos pensamentos perturbadores.

Inspiramos com o nariz e expiramos com a boca. As respirações devem ser lentas, mas naturais, feitas com o diafragma. A nossa respiração deve ser tornar cada vez mais calma.

ETAPA IV (4ª semana)

o objetivo - exercícios para acalmar o coração (o meu coração bate calmo e regular).

Este exercício, regularizando a atividade cardíaca, permite a consolidação do estado de relaxamento; e ainda, sendo a função cardíaca muito influenciada por fatores psíquicos e emotivos, nos ajuda a alcançar um relaxamento emotivo mais profundo. Ajuda as pessoas que, em situações de tensão, sentem uma violenta e, atípica, irregular batida do coração.

Deslocamos a nossa atenção ao coração, à sua batida, ao seu ritmo e repetimos «o meu coração bate calmo e regular... cada vez mais calmo e regular... estou relaxado, cada vez mais relaxado...»

ETAPA V (5ª semana)

o objetivo - sentir calor em torno ao plexo solar

uma estrutura nervosa situada abaixo do diafragma, entre o estômago e a coluna vertebral, que se conecta a numerosos órgãos internos: estômago, intestino, fígado, pâncreas, bexiga, rins e glândulas supra-renais.

Com a fórmula nº1 meu plexo solar está agradável e quente, esta estrutura se estende sobre todos os órgãos abdominais acima citados.

ETAPA VI (6ª semana)

o objetivo - sentir a testa fresca

enquanto para o corpo a distensão e o relaxamento são favorecidos pela vasodilatação (exercícios do peso e do calor do corpo, veja as etapas I e II), para o que se refere à cabeça, à vasoconstrição - uma agradável sensação calmante, isto é, na testa sentimos um delicado frescor.

Este exercício prevê a repetição da fórmula nº1 minha testa está agradável e fresca, que induz em nós uma sensação de bem estar e relaxamento também na área da cabeça.

Nesta fase de relaxamento, estamos enfim, em um estado de êxtase, isto é, uma profunda sensação de calma corporal e mental, que é a essência do relaxamento.

O relaxamento é completo e profundo.

afinal

nos tornamos especialistas!

O ideal seria, o objetivo é esse, que este exercício se tornasse o nosso hábito.

Benefícios da prática constante do relaxamento:

distensão do organismo,
recuperação das energias físicas e psíquicas,
melhoria das prestações vitais,
normalização e autorregularização das funções corporais,
tranquilidade emotiva,
maior introspecção e consciência de si,
controle do comportamento,
redução da percepção da dor.

[1] Proponho ler meu segundo livro; Andrzej Budzinski - *Vita sana 2 - "Per essere un vero uomo non basta essere soltanto umano"* 2016 p.57

[2] Para pessoas que acreditam em Deus, proponho ler o meu segundo livro; Andrzej Budzinski - *Vita sana 2 - "Per essere un vero uomo non basta essere soltanto umano"* 2016 p.59 - 64; onde explico o método que se chama "Abra - feche", abra pela manhã e feche à noite.

Um mergulho na profundidade do homem

Cada um ^[1] de nã³s ã© como uma casa com trã³s quartos ^[2]:

o quarto do corpo (a definir)

o quarto da alma (a definir)

o quarto do ESPã#RITO (definido e nã£o modificãvel)

A cada quarto, correspondem as prã³rias aã³ãues.

CORPO	ALMA, a mente ou o coraã³ã£o	ESPã#RITO
a visã£o a audiã³ã£o o paladar o olfato o tato	a vontade a memã³ria as emoã³ãues os sentimentos os pensamentos a autoestima a consciã³ncia o conhecimento o ego	a consciã³ncia de Deus a voz de Deus a lei de Deus a porta de Deus a ligaã³ã£o com Deus a porta da eternidade

Podemos dizer que a alma se encontra entre o espãrito e o corpo, ã© como um mediador entre o espiritual e o material. ã# o â##campoâ## de batalha entre o bem e o mal. Nã£o quero tocar todas as funã³ãues da alma, mas toco apenas algumas que na minha opiniã£o, podem nos ajudar no conhecimento de nã³s mesmos, daquilo que somos e do porque somos assim; o conhecimento das coisas positivas e negativas que se encontram dentro de nã³s.

Tem 20 anos?

40

60

80

100

120

todo este tempo ã© o nosso passado, a nossa histã³ria, o que vivemos... dentro de nã³s estã£o as marcas, as feridas e as cicatrizes, os sucessos e as alegrias da nossa histã³ria... podemos dizer um â##livroâ## onde estã³ escrito tudo... detalhado.

Queremos conhecer a nossa histã³ria?

Colocã³-la em ordem?

Repacificar-nos com nã³s mesmos?

Agora!

Exatamente agora ã© um momento apropriado!

1ã° a memã³ria ^[3]

Como escrevi antes, dentro de nã³s, na nossa memã³ria, encontramos todo o nosso passado. Tentamos imaginar que nos encontramos em um arquivo cheio de prateleiras, cheias de documentos empoeirados. Esta imagem nos causa uma certa impressã£o, mas tambã©m nos deixa curiosos. No inãcio, talvez nã£o tenhamos a menor ideia do que temos que fazer, o quã e onde procurar.

Muitas coisas!

Desordenadas!

Empoeiradas!

Conhecemos certamente uma palavra: **espanar** ^[4]. ã# isso o que temos que fazer - **espanar a memã³ria**, isto ã©, voltar a dar luz e significado ã³ aquelas histã³rias que vivemos e que nos tornaram o que somos. Para fazer isto, comeã³amos a partir de agora e, bem devagar, voltamos atrã³s.

Vejamos!

O segundo hábito a desenvolver!

TODOS OS DIAS FAZER O EXAME DE CONSCIÊNCIA OU AUTOANÁLISE DO DIA!

O desenvolvimento deste hábito é fundamental para manter a nossa memória em ordem, sem deixar nada em suspenso ou não resolvido. A partir de hoje, teremos que fazer isso regularmente, exatamente durante o relaxamento noturno, antes de dormir.

Como é feito?

De modo simples!

Durante o relaxamento, vamos lembrar tudo que vivemos durante o dia. Coloquemos tudo em ordem, as coisas positivas e aquelas negativas. Pelas coisas positivas, agradecemos, pelas coisas negativas, pedimos desculpas, com o propósito de melhorar a nós mesmos fazendo um programa de trabalho. Por exemplo: nesta semana, nos empenhamos em trabalhar com a paciência... com o tom de voz ou com a escuta... e assim por diante. Isto se refere ao presente. Permanece ainda o nosso passado que é desordenado e a ser organizado. Vejamos que as coisas do nosso plano de trabalho se esclarecem:

mantenhamos organizado o presente,
espanemos o passado.

Conheço um provérbio:

O TEMPO CURA AS FERIDAS!

Por um lado sim, é preciso de tempo como para tudo na terra, mas por outro lado, é preciso acreditar que o tempo cura as feridas sem a nossa colaboração. Cada ferida deve ser elaborada de modo programado e sistemático. Temos que saber o que fazer.

Primeiro passo para curar o passado!

O meu passado influencia o meu presente. As coisas positivas e negativas. Com as coisas positivas não temos problemas, aliás nos dá prazer. Aquelas que mais nos incomodam são as coisas negativas e, entre as coisas negativas, aquelas que ignoramos, sem organizá-las. Não basta esquecer as coisas negativas que nos fizeram sofrer, se não estiverem organizadas, nos fazem sofrer ainda hoje e, se as deixamos assim, amanhã e depois de amanhã também... De onde sabemos disso? Nas situações de estresse ou durante as brigas, volta tudo o que vivemos e nos tira as forças.

O que significa isso?

Que estão dentro de nós como doenças escondidas, sufocadas, sob controle - mas ativas. Basta um pouco de fogo e voltam para nos deixar mal. Para mantê-las sob controle precisamos de energias, tantas energias... as coisas do passado não organizadas são como os vampiros que aspiram energia. Tentem imaginar - se não tantas, se alimentam de todas as energias que temos que usar para viver. Faltam-nos as energias e estamos fracos psíquica e fisicamente. Penso que compreendemos porque temos que fazer este esforço, para espanar e colocar em ordem o nosso passado.

Para entender melhor o quê e porquê, vou contar-lhes um episódio. Sinceramente, não me lembro onde li isso, mas não importa. Vamos tentar lê-lo, olhando para nós mesmos.

Fiquem atentos!

Havia um reino muito bonito, mas também muito diferente, porque era cheio de ladrões. Estavam em todo lugar. Incomodavam muito e criavam muito incômodo às pessoas. Roubavam e se comportavam muito mal! As pessoas se lamentavam. Muitas vezes, o rei tentou derrotá-los, mas as suas tentativas eram inúteis.

A situação se tornou insuportável. O rei com os conselheiros procuravam uma solução para resolver de uma vez por todas o problema dos ladrões. Depois de uma longa reunião, decidiram pedir ajuda de cavaleiros especializados nestes casos.

Milagre!

JÃ¡ depois de uma semana com a presenÃ§a dos cavaleiros, a atividade dos ladrÃ¶es diminuiu consideravelmente. Depois de um mÃ¶s, as pessoas esqueceram quase dos maus inquilinos. Todos estavam contentes, aliÃ¡s, contentÃ¶ssimos. NÃ¶o sabiam como agradecer aos herÃ¶is.

PorÃ©m! AtenÃ§Ã¶o!

Os ladrÃ¶es por natureza sÃ¶o muito espertos e mesmo neste caso, demonstraram uma astÃ¶cia mÃ¡xima. Para nÃ¶o serem derrotados totalmente, se esconderam dizendo: nos escondemos e fazemos de conta que nÃ¶o estamos mais aqui. Quando os cavaleiros forem embora, recomeÃ§aremos as nossas atividades!

Todos no reino estavam convencidos que os ladrÃ¶es nÃ¶o estavam mais lÃ¡ e pediram ao rei para dispensar os cavaleiros, agradecendo-os cordialmente.

O rei - homem sÃ¡bio - respondeu: Parece, mas sÃ³ parece que os ladrÃ¶es foram embora. Eu lhes digo que eles estÃ¶o sim, mas escondidos. Vencemos a primeira fase da batalha. Agora, temos que segui-los e procurÃ¡-los, atÃ© que os exterminemos todos. AtÃ© que nÃ¶o faÃ§amos isso, nÃ¶o podemos mandar embora os cavaleiros.

Tentem me responder: quanto tempo ainda os cavaleiros ficaram no reino?

NÃ¶o sabem?

EntÃ¶o lhes proponho um jogo!

Escrevam na ordem as letras do alfabeto... [\[5\]](#)

16 5 18 19 5 13 16 18 5

Segundo passo para curar o passado!

Fugir da dor Ã© uma coisa natural. As nossas experiÃªncias negativas sÃ¶o dolorosas para nÃ³s, muito dolorosas, entÃ¶o temos trÃªs possibilidades:

ou as enfrentamos, resolvendo-as apesar da dor,

ou as adiamos, esquecendo-as,

ou as escondemos e fazemos de conta que nÃ¶o aconteceu nada.

Infelizmente, muitos de nÃ³s escolhemos a segunda ou terceira possibilidade. Tentem imaginar: um problema nÃ¶o resolvido, um segundo, um terceiro e assim por diante...

O que acham?

O que estÃ¡ acontecendo dentro de nÃ³s?

Permitimos que os vampiros cresÃ§am dentro de nÃ³s. Ainda mais, oferecemos-lhes comida e permitimos consumir as nossas energias muito preciosas, que nos permitem viver. Mas, neste caso nos faltam, porque temos dentro alguns parasitas muito, muito esfomeados. Eles comem e crescem, enquanto nÃ³s ficamos cada vez mais fracos.

Desculpem, gostam de vampiros?

NÃ¶o tÃ¡m medo deles?

Eu, pessoalmente, nÃ¶o gosto!

Por isto, decidi arrumar a minha memÃ³ria!

Como escrevi antes, nÃ¶o basta reorganizar a mente uma vez - deve ser um trabalho constante, todos os dias no fim do dia. NÃ¶o basta esquecer ou esconder o nosso passado, fazendo de conta que tudo estÃ¡ ok.

NÃ¶o estÃ¡ ok!

As coisas nÃ¶o resolvidas, mais cedo ou mais tarde voltam...

Este trabalho, podemos fazÃª-lo durante o relaxamento, quando aprendermos a tÃ©cnica. Fazer um passeio no arquivo das nossas memÃ³rias, comeÃ§ando de hoje, do presente, e aos poucos voltar atÃ© o inÃ¡cio da nossa vida e ainda mais fundo, atÃ© encontrar Deus, nosso Criador.

O objetivo?

Colocar em ordem as nossas vidas!

Enfrentar o passado para curá-lo...

Fiquemos bem à vontade. Começa o espetáculo. Um filme diria muito interessante, muito íntimo e pessoal onde nós, no mesmo momento, somos protagonistas e espectadores.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.